

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้มีการปรับหลักสูตรการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง จนปัจจุบันนักศึกษาได้ศึกษาเล่าเรียนตามโครงสร้างของหลักสูตรปี พ.ศ. 2546 ซึ่งการศึกษาในชั้นปีที่ 2,3,4 มีการเรียนทั้งภาคทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติบนโรงพยาบาลและชุมชน โดยเฉพาะการฝึกปฏิบัติการพยาบาล อาจเป็นสาเหตุให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้ เนื่องจากต้องพบกับภาระการพยาบาลที่ไม่คาดคิดมาก่อน ซึ่งจากการศึกษาของเน้งน้อยและจิราภรณ์ (2546) เรื่อง การรับรู้ของนักศึกษาต่อประสบการณ์การเรียนการสอนรายวิชาทางการพยาบาลในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ผู้ให้ข้อมูลได้พรรณนาว่าเป็นการเรียนที่เหนื่อยแต่สนุก ค่อนข้างไม่มั่นใจในตนเอง เครียดและกลัว การศึกษาของ ทิพย์ภา และดาวลอย (2539) เรื่องการเปลี่ยนแปลงของชีวิตขณะเรียนพยาบาล และวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมากที่สุดในแต่ละชั้นปี คือ ความเครียดจากการเรียน รองลงมา คือ การเปลี่ยนสุนิสัยในการนอนหลับ และการศึกษาวิจัยของคนอื่น ๆ พบว่า ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง (ขนิษฐาและกนกวรรณ, 2545; นัยนาและกฤษณา, 2545; ประภาพรและ จอนพะจง, 2545; สมพิศ กฤษณา และบุศรินทร์, 2545; สมพิศและบุศรินทร์, 2545)

นอกจากนี้ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาล บุคคลที่มีความสำคัญมาก ในการเรียนรู้ คือ ผู้ป่วยและอาจารย์ ซึ่งจากการศึกษาของ สุภาพ และสิริยา (2542) เกี่ยวกับคุณลักษณะของอาจารย์พยาบาลที่สอนภาคปฏิบัติ พบว่า คุณลักษณะของอาจารย์พยาบาลด้านการมีอารมณ์ขัน การแก้ไขข้อผิดพลาดของนักศึกษาโดยไม่ตำหนิตัดทอน ไม่วิพากษ์วิจารณ์นักศึกษาต่อผู้อื่น มีน้อย ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าอาจมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล และ ความเครียดอาจส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของนักศึกษา ทำให้เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางกายและจิตใจ ส่วนวิธีการเผชิญกับความเครียด นักศึกษาอาจใช้การปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เช่น การแสดงอารมณ์ การหลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์นั้น หรืออาจใช้การปรับตัวที่เหมาะสม เช่น การใช้เหตุผล การถอนหรือพรางตัวเองออกจากเหตุการณ์ ซึ่งการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม บุคคลนั้นจำเป็นต้องมีทางเลือกและการฝึกปฏิบัติ (วันดี, 2541) การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานก็เป็นทางเลือกอันหนึ่งสำหรับการคลายเครียดเพราะการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ใช้การกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบัน คือการมีสติ (เชมเข, 2544, สิริ, 2544) ซึ่งคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้มีนโยบายพร้อมทั้งสนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาล ได้ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานในโครงการพัฒนาจิตของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย มาหลายปี

โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จะเข้าร่วมเป็นประจำทุกปี ปีละประมาณ 60-80 คน ซึ่งจากการศึกษาของพริ้มเพราและจำลอง (2544) เรื่อง ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตดีขึ้น การศึกษาของพริ้มเพราและวาสนา (2542) เรื่องการใช้วิปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า พบว่าภายหลังการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมการศึกษาของ เสาวนีย์ (2543) เรื่องผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากรรมฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุพบว่า กลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของสมภาร (2542) เรื่องการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า ภายหลังการทดลองอาการทางจิตประสาท อาการทางประสาทอัตโนมัติ และอาการทางกายดีขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่าอาการดังกล่าวทั้ง 3 ของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของ นิภาพร (2542) เรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่า หลังได้รับการฝึกสมาธิ 1 สัปดาห์ นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและการศึกษาของ อารี โขมพัคค์ และทิพวรรณ (2547) เรื่อง การศึกษาชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานคือ มองตัวเองมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ ปล่อยวาง ปลง ยอมรับ ไม่หลง ไม่ยึด คึดรอบคอบ มีเหตุผล รู้จักแก้ไขปัญหา มีสติ สมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน มีความอดทน ส้ารวม มีความกตัญญูมากขึ้น และมีความเชื่อมั่น

จะเห็นว่า แม้ว่าผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน สามารถทำให้นักลดลงความเครียด มีสุขภาพจิตที่ดี มีภาวะสุขภาพทางกายดีขึ้น สามารถจัดการความเครียดได้ดีขึ้น แต่จากการศึกษาในนักศึกษาพยาบาล ถึงผลการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียดยังมีน้อย และการศึกษาส่วนใหญ่เป็นแบบเชิงบรรยาย เชิงคุณภาพ หรือการทดลองที่ไม่มีกลุ่มควบคุม นอกจากนี้โครงสร้างหลักสูตรที่แตกต่างกันของแต่ละสถาบันก็อาจมีผลต่อความเครียดที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจกระทบต่อผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานมีผลลดความเครียดและเพิ่มระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดภายในกลุ่มทดลองในระหว่างการเข้าโครงการ
3. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดภายในกลุ่มควบคุมในระหว่างการเข้าโครงการ
4. เปรียบเทียบคะแนนสติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
5. เปรียบเทียบคะแนนสติภายในกลุ่มทดลองและภายในกลุ่มควบคุม

คำถามการวิจัย

1. คะแนนความเครียดและคะแนนสติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันหรือไม่
2. คะแนนความเครียดและคะแนนสติภายในกลุ่มทดลองก่อนได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ และหลังได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ แตกต่างกันหรือไม่
3. คะแนนความเครียดและคะแนนสติภายในกลุ่มควบคุมในระหว่างการเข้าโครงการ แตกต่างกันหรือไม่
4. คะแนนความเครียดและคะแนนสติก่อนการฝึกสมาธิภายในกลุ่มทดลองในระหว่างการเข้าโครงการ แตกต่างกันหรือไม่
5. คะแนนความเครียดและคะแนนสติหลังการฝึกสมาธิภายในกลุ่มทดลองในระหว่างการเข้าโครงการ แตกต่างกันหรือไม่

สมมติฐาน

1. ความเครียดของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานน้อย ความเครียดกลุ่มควบคุม
2. ความเครียดภายในกลุ่มทดลองก่อนได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานมากกว่าภายหลังการฝึกปฏิบัติ
3. ความเครียดในระหว่างสัปดาห์การเข้าโครงการภายในกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน
4. ความเครียดระหว่างสัปดาห์ หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิภายในกลุ่มทดลองแตกต่างกัน
5. ความเครียดระหว่างสัปดาห์ ก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิภายในกลุ่มทดลองแตกต่างกัน
6. ระดับคะแนนสติ ของกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติ
7. คะแนนสติ ของกลุ่มนักศึกษาพยาบาลก่อนได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานน้อยกว่าภายหลังการฝึกปฏิบัติ

กรอบแนวคิด

สมาธิ คือ การที่จิตตั้งมั่นระลึกรู้ถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานใช้สติปัญญา 4 คือ (สิริ, 2543)

- 1) กายานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง การพิจารณาหรือกำหนดรู้ให้ทันกาย
- 2) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง การพิจารณาเวทนา การตามรู้ทัน เวทนา คือ การรู้สึกถึงความสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ
- 3) จิตตานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง การพิจารณาจิต การรู้ทันจิตขณะนั้น มีโทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน
- 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง การพิจารณาธรรมต่าง ๆ การรู้ทันธรรม

สติ คือ การระลึกรู้ หมายถึง รู้เท่าทันปัจจุบันในอาการที่เกิดขึ้นหรือผัสสะที่เข้ามากระทบในทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นคือ กำหนดรู้การเห็น การได้ยิน การรับกลิ่น การรู้รส รู้อ่อนแข็ง และรู้การคิด อารมณ์ต่าง ๆ (สิริ, 2543, เขมเม, 2544) และวิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้ใช้การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการทำอิริยาบถต่าง ๆ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน เป็นหลักให้ผู้ปฏิบัติได้ภาวนาในการเจริญสติ

การเดินจงกรม เป็นอิริยาบถที่ใช้เดิน โดยที่ความละเอียดในการเดิน 6 ระยะ คือ (สิริ, 2543)

- | | |
|-----------|---|
| ระยะที่ 1 | ขวาย่างหนอ – ซ้ายย่างหนอ |
| ระยะที่ 2 | ยกหนอ – เขยิบหนอ (ย่างเท้าไปก่อนเขยิบ) |
| ระยะที่ 3 | ยกหนอ – ย่างหนอ – เขยิบหนอ |
| ระยะที่ 4 | ยกส้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – เขยิบหนอ |
| ระยะที่ 5 | ยกส้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูกหนอ |
| ระยะที่ 6 | ยกส้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูกหนอ – กดหนอ |

ขณะเดินจงกรมให้รู้อยู่ที่อาการของเท้า เมื่อมีผัสสะอื่น ๆ เข้ามากระทบในทวารต่าง ๆ ให้ย้ายความรู้สึกไปรับรู้และกลับมารู้ที่เท้าที่กำหนดเดิน

การนั่งสมาธิ กำหนดรู้ที่หน้าท้อง (สิริ, 2543)

ท้องขึ้น กำหนด พองหนอ

ท้องลง กำหนด ยุบหนอ

ถ้าหน้าท้องนิ่ง ไม่ปรากฏพองยุบ กำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ

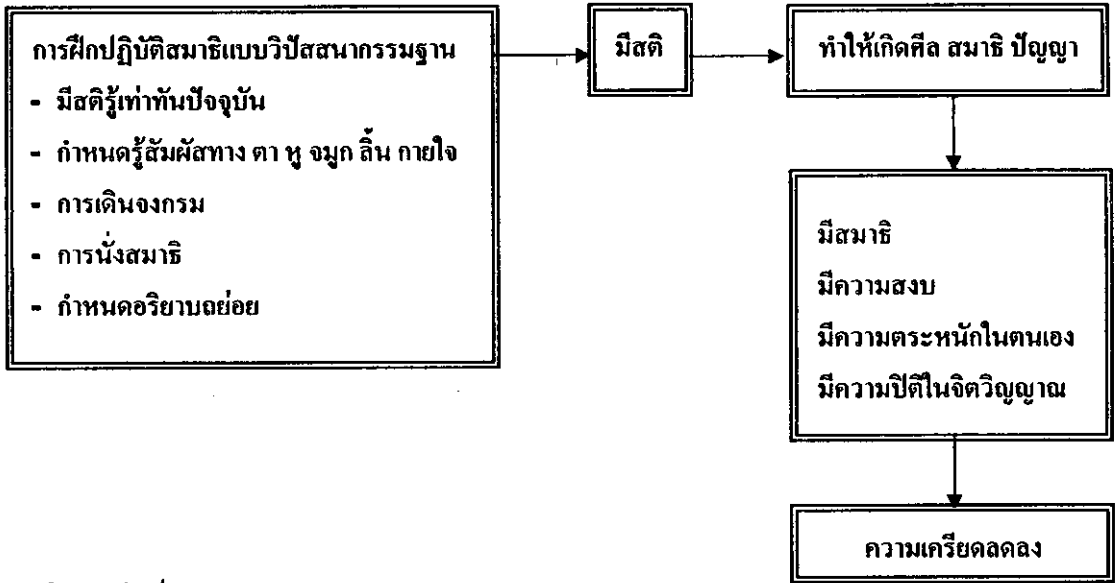
เมื่อมีทวารอื่นมากระทบให้ย้ายไปรับรู้ เช่น เห็นหนอ ยืนหนอ คับหนอ คิดหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ เบื่อหนอ ง่วงหนอ โยกหนอ ผงกหนอ กลิ่นหนอ คิดหนอ ฟุ้งซ่านหนอ สงสัยหนอ เป็นต้น เมื่ออารมณ์นั้นหมดไปแล้วย้ายกลับมากำหนดรู้ที่ พอง-ยุบ

ระยะเวลาที่ใช้ในการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ ในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานเข้มของหลักสูตรพระอาจารย์ เขมเขย สยาคอ ใช้เวลาในการเดินจงกรม 1 ชั่วโมง นั่งสมาธิ 1 ชั่วโมง ซึ่งปฏิบัติ ตั้งแต่เวลา 4.00 น. - 21.00 น. ของแต่ละวัน เป็นเวลา 7-15 วัน ส่วนในโครงการพัฒนาจิตของ ดร.คุณแม่สิริ กรินชัย ซึ่งถือว่าเป็นการฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐานขั้นพื้นฐาน ปฏิบัตินาน 7 วัน โดยเริ่มปฏิบัติ ตั้งแต่ 5.30 น. - 20.30 น. ของแต่ละวัน การเดินจงกรมจะค่อย ๆ เพิ่มเวลาไปเรื่อย จาก 30 นาที - 1 ชั่วโมง ส่วนการนั่งสมาธิจะเริ่มจาก 20 - 45 นาที ซึ่งในการทำวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ปฏิบัติติดต่อกันทั้งวัน และการปฏิบัติแค่สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง การเดินจงกรมที่นานไปจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความฟุ้งซ่านได้หรือการนั่งสมาธิที่มากเกินไปจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเกียจคร้านได้ จึงกำหนดให้เดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ 30 นาที

ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ผู้ปฏิบัติได้รักษาศีล มีสมาธิ และเกิดปัญญา (เขมเขย, 2544; จิตวณโณ ภิกขุ, 2535; พระกัมมัฏฐานาจารย์ยะ อุ, 2543; 2544; พระราชวิสุทธิกวี, 2543; 2536; สิริ, 2544) และขณะใช้การสังเกต การมีสติ ความรู้ตัวเท่าทันต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติสมาธิ จะเกิดความว่างของจิตมีความสงบภายใน นำไปสู่สภาวะ 4 อย่าง คือ มีสมาธิ (concentration) มีความสงบ (tranquillity) มีความตระหนักในตนเอง (self-awareness) และมีความปิติในจิตวิญญาณ (spiritual enlightenment) (Mclean, 2001) ซึ่งกลไกที่เกิดขึ้นภายในสมองขณะที่อยู่ในสภาวะการรู้ตัว (state of conciousness) ในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเข้ม คือ สมองส่วนพารีทัล (parietal lobe) จะพัก (quieting) ส่วนสมองส่วนฟรอนทัล (frontal lobe) ตื่น (lighting up) และการรับรู้สิ่งกระทบ (sensory) ทั้งหมดถูกปิดกั้น (Kakar, 2003)

ความเครียด เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอกได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สิ่งที่ถูกต้องกายและสิ่งที่ใจคิดมากระทบกับอวัยวะรับสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จนก่อให้เกิดการปรับตัว เพื่อจัดการกับสิ่งเร้า นั้น ๆ (จำลอง และพริ้มเพรา, 2545) ซึ่ง สุชีรา และคณะ (2543) ได้พัฒนาแบบวัดความเครียดในคนไทย โดยกล่าวว่า ความรู้สึกของบุคคลต่อความเครียดสามารถบ่งชี้ได้ใน 2 ลักษณะ คือ ด้านบวก และด้านลบ ซึ่งความเครียดที่แสดงออกมาเป็นผลจากภาวะสมดุลของความรู้สึกทั้ง 2 ด้าน นั่นคือ บุคคลจะมีระดับความผาสุกด้านจิตใจในระดับที่ดี เมื่อบุคคลมีแนวคิดต่อเหตุการณ์ที่เป็นบวก มากกว่าลบ และในขณะที่เดียวกันบุคคลจะรู้สึกว่ารระดับความผาสุกด้านจิตใจในระดับที่ดีถ้าบุคคลนั้นมีแนวคิดลบเด่นกว่าแนวคิดทางบวก

กรอบแนวคิดของการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ดังแผนภาพข้างล่าง



คำนิยามศัพท์

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การมีสติ รู้เท่าทันปัจจุบันในการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ รวมทั้งรู้เท่าทันผัสสะที่มากกระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ

สติ คือ การระลึกรู้ หมายถึง รู้เท่าทันปัจจุบันในอาการที่เกิดขึ้นหรือผัสสะที่เข้ามากระทบในทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นคือ กำหนดรู้การเห็น การได้ยิน การรับกลิ่น การรู้รส รู้ร้อนอ่อนแอแข็ง และรู้การคิด อารมณ์ต่าง ๆ

ความเครียด หมายถึง เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้า จากภายนอก ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สิ่งที่ถูกต้องกาย และสิ่งที่ใจนึกคิดมากกระทบกับอวัยวะรับสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งความเครียดที่แสดงออกมาเป็นผลจากภาวะสมดุลของความรู้สึกทางบวกและทางลบ บุคคลที่มีแนวคิดต่อเหตุการณ์ที่เป็นบวกมากกว่าลบ จะมีความสุขด้านจิตใจดี ส่วนบุคคลที่มีแนวคิดลบเด่นกว่าแนวคิดทางบวก จะมีความสุขทางด้านจิตใจต่ำ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความเครียด ในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งเคยผ่านประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติสมาธิ แบบวิปัสสนากรรมฐานในโครงการของ ดร.ศิริ กรินชัย